

STEAK DE LONGE AU POIVRE ROSE ET VIN BLANC

NIVEAU DE
DIFFICULTÉ



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Servir avec du riz et des légumes grillés.

VALEURS NUTRITIVES PAR PORTION

473

CALORIES

39 g

PROTÉINES

25 g

GLUCIDES

22 g

MATIÈRES GRASSES

5
minutes
PRÉPARATION

10 à 15
minutes
CUISSON

4
PORTIONS

COUPES



Soc désossé
ou échine et
steak
d'échine

INGRÉDIENTS

4	Steaks de longe de porc du Québec	4
4 c. à table	Corps gras de votre choix	60 ml
1	Oignon, émincé	1
2	Gousses d'ail, hachées	2
2 c. à table	Poivre rose, concassé	30 ml
4 c. à table	Graines de coriandre, concassées	60 ml
6 c. à table	Persil frais, haché	90 ml
4 c. à table	Miel	60 ml
1/2 tasse	Vin blanc	125 ml
1/2 tasse	Bouillon de légumes	125 ml
Au goût	Sel et poivre du moulin	Au goût

PRÉPARATION

1. Dans une poêle chaude, faire saisir la viande enrobée du corps gras de votre choix 1 à 2 minutes de chaque côté. Retirer et réserver.
2. Dans la même poêle, faire colorer l'oignon 2 à 3 minutes.
3. Ajouter l'ail, le poivre rose, la coriandre, le persil, le miel et laisser caraméliser 1 minute.
4. Ajouter le vin blanc et laisser réduire légèrement.
5. Ajouter le bouillon, la viande et finir la cuisson de la viande dans la sauce, à feu doux, tout en la nappant de sauce régulièrement.